中野区立中央図書館
第6回個性づくりテーマ展示

平成24年4月28日発行

仕事のモロモロ
～新生活お助けします～

春ですね。就職、転職、転勤、昇進、定年などなど新しい生活が始まった人も多いでしょう。
新しいことには楽しみもあれば、不安も多いもの。あなたの心配事はどんなことでしょうか？人間関係？仕事内容？生活リズムの変化？
緊張するのは当然ですが、それが続くと疲れてしまいます。ちょっと目を通しておくと気持ちが楽になるような本を中心に集めてみました。
本の中の１行があなたの役に立ちますように。

場所　中野区立中央図書館　B1F ワークライフ支援展示コーナー
期間　平成２４年４月２８日（土）～６月２０日（水）
［月曜（祝日の場合はその翌日）・最終金曜休館］
問合せ　中野区立中央図書館
中野区中野２－９－７　TEL０３－５３４０－５０７０

春

４月から新生活がスタート！

　いざ仕事をしてみると、あれやこれやと思い描いていたものとの違いに戸惑うことはありませんか？

入社！

上司になった！

定年！

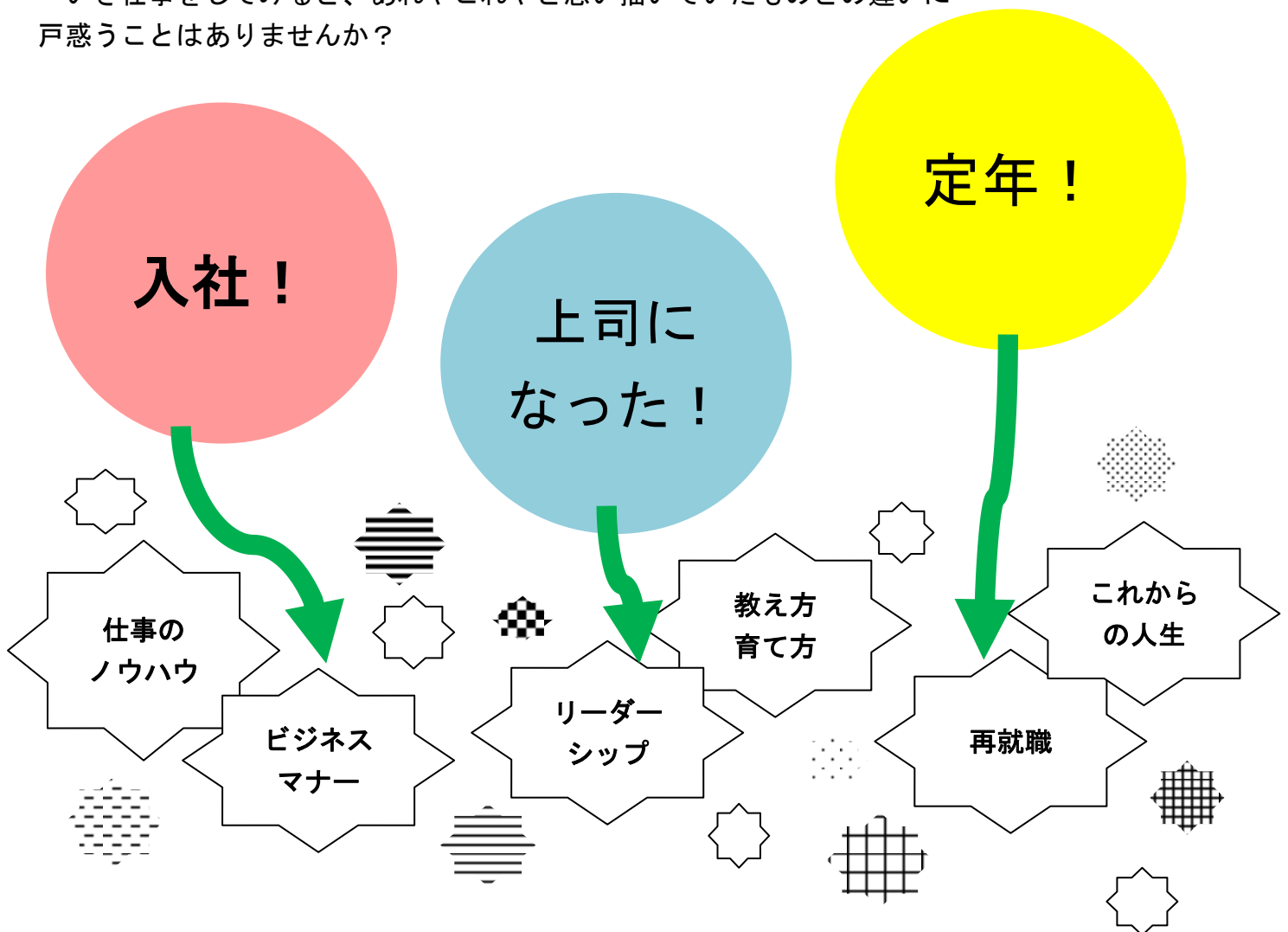
仕事のノウハウ

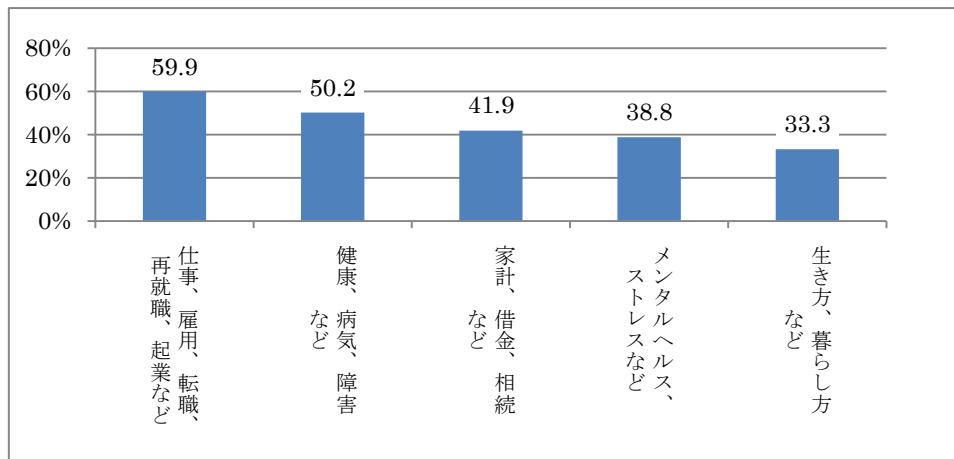
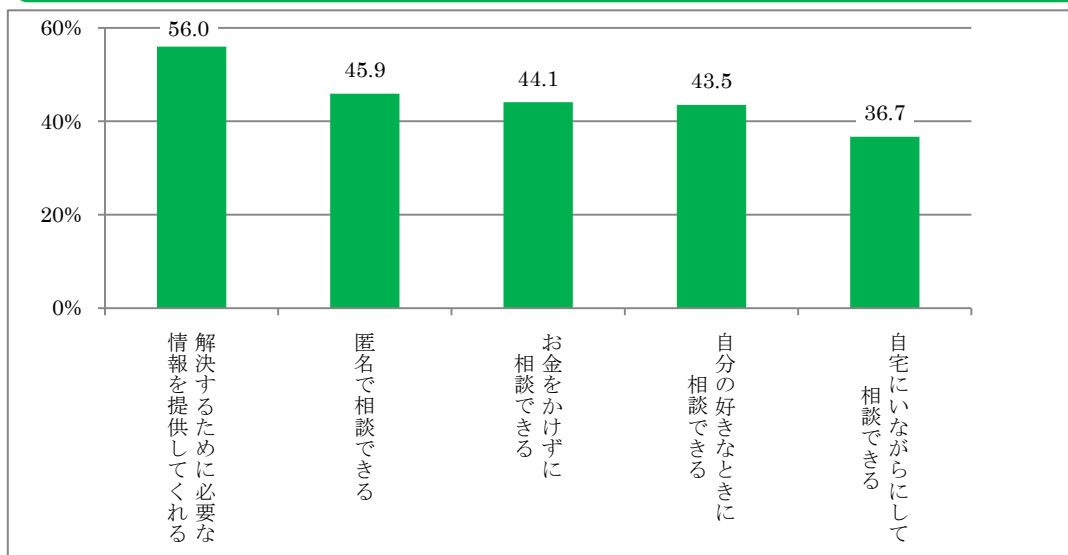
ビジネスマナー

教え方育て方

リーダーシップ

これからの人生

再就職

環境・立場が変わっても、仕事の悩みはつきません…。

この１年間にあった悩みや困りごと（複数回答）

悩みや困りごとがあったときにどのような支援があればよいと思うか

『男女共同参画社会データ集 2011 年版』　三冬社（R367.1/ダ/11）

この２つの統計は、上位５位までを抜粋したものですが、一年を通して仕事に思い煩う方が多く、そして当たり前のことですが、誰もが解決の糸口になる情報を求めていることがわかります。

壁に突き当たったまま、いつまでも一人で抱え込んだりしてしまうと、積もり積もってメンタル面が不調になる等、大変なことになりかねません。

今の時代、すべての働く人にとってメンタルヘルスは重要な問題となっているので、まだ新生活が始まったばかり、と悠長に言っていられません。

何事も早めが肝心です。

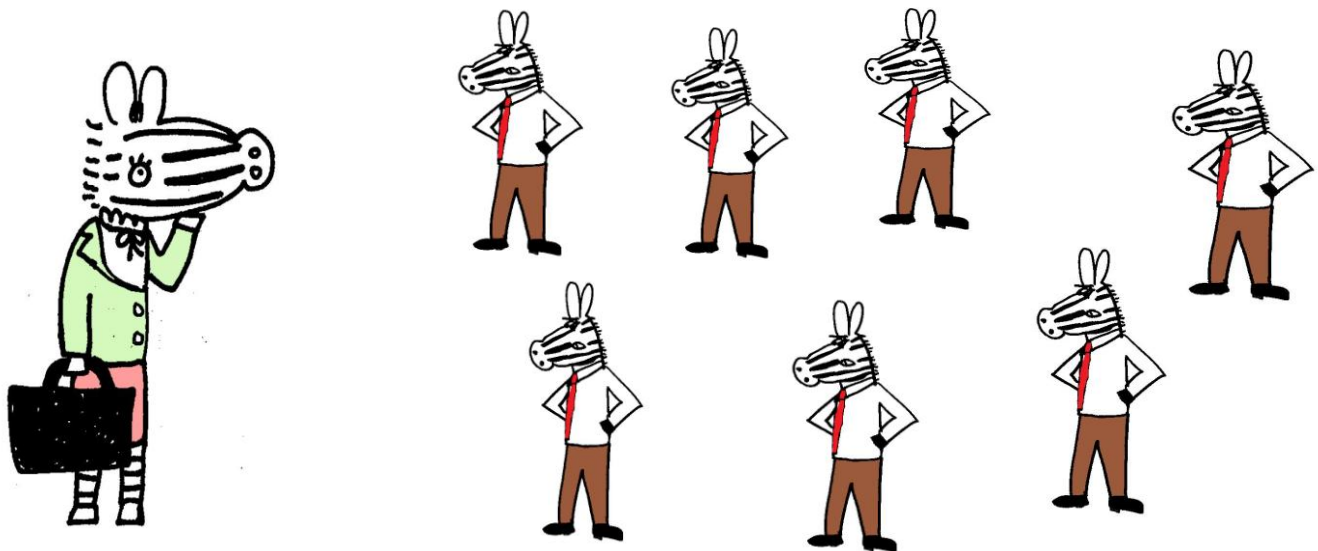
仕事に悩まされないためにも、新生活が始まったこの時期に少しでも心が軽くなるヒントを見出してみませんか？

新生活の手引きあれこれ

新社会人の心得

書名	著者	出版者	出版年	請求記号	
一人前社員の新ルール	黒川　勇二／著	まことしちオフィス	2009	159.4	ク
新入社員読本	日本生産性本部／編	生産性出版	2011	336	シ
図解２０代のうちに身につける仕事の常識入門	日本能率協会マネジメントセンター／編	日本能率協会マネジメントセンター	2011	336	ズ
会社・仕事のビジネスマナー	スピーキングエッセイ／監修	秀和システム	2008	336.4	カ
ダメな上司をうまくかわす８つの方法	城所　奈乃子／著	ナナ・コーポレート・コミュニケーション	2011	336.4	キ
図解まるわかり女性のビジネスマナー	鈴木　あつこ／著	新星出版社	2008	336.4	ス
地雷語！	中山　マコト／著	ぱる出版	2012	336.4	ナ
上司取扱説明書	藤野　祐美／著	同友館	2011	336.4	フ
上司は“だまして”使え！	諒　純也／著	阪急コミュニケーションズ	2011	336.4	マ
会社って楽しい？	美崎　栄一郎／著	ビジネス社	2010	336.4	ミ
楽しく生き抜くための笑いの仕事術	村瀬　健／著	マガジンハウス	2011	336.4	ム
どこまでやったらクビになるか	大内　伸哉／著	新潮社	2008	366.1	オ

５月病に負けない！

書名	著者	出版者	出版年	請求記号	
部下の「うつ」をすばやく見つける本	横山　美弥子／著	中経出版	2010	336.4	ヨ
よくわかる「健康会計」入門	森　晃爾／共著	法研	2010	336.4	ヨ
職場で、仲間うちで他人に軽く扱われない技法	内藤　誼人／著	大和書房	2009	361.4	ナ
君は雇用社会を生き延びられるか	大内　伸哉／著	明石書店	2011	366.1	オ
職場不適応症	渡辺　登／監修	講談社	2009	498.8	シ
働く人のための「読む」カウンセリング	高山　直子／著	研究社	2010	498.8	タ
ワーキングうつ	西川　敦子／著	ダイヤモンド社	2009	498.8	ニ
クレーム対応のプロが教える心を疲れさせない技術	中村　友妃子／共著	青春出版社	2008	673.3	ナ

部下ができたら…

書名	著者	出版者	出版年	請求記号	
明日から部下にイライラしなくなる本	高橋　克徳／著	すばる舎	2011	336.3	タ
４２歳からの上司のルール	田中　和彦／著	明日香出版社	2010	336.3	タ
最新リーダーの仕事と役割がよ～くわかる本	平尾　隆行／著	秀和システム	2010	336.3	ヒ
ミリオネーゼのコミュニケーション術	大塚　葉／〔著〕	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2006	336.4	オ
敬語の手帳	唐沢　明／著	グラフ社	2009	336.4	カ
人は上司になるとバカになる	菊原　智明／著	光文社	2011	336.4	キ
その「ほめ方」がやる気を奪う！	小林　作都子／著	日本経済新聞出版社	2009	336.4	コ
新人ＯＬと３時間！一緒に覚える敬語	渡辺　由佳／監修	青春出版社	2011	336.4	シ
これだけはおさえておきたい「仕事の教え方」	関根　雅泰／著	日本能率協会マネジメントセンター	2007	336.4	セ
折れない新人の育て方	船戸　孝重／共著	ダイヤモンド社	2009	336.4	フ
部下・スタッフが動きだすできる人の話す技術	古川　裕倫／著	かんき出版	2011	336.4	フ
できる上司は「教え方」がうまい	松尾　昭仁／著	日本実業出版社	2011	336.4	マ

定年からはじめる

書名	著者	出版者	出版年	請求記号	
定年が楽しみになる生き方	吉越　浩一郎／著	ワック	2011	159.7	ヨ
「定年」前後の手続きと生活プラン　２０１２		日本実業出版社	2012	364.3	テ
６０歳からの仕事ガイド	上田　信一郎／著	有楽出版社	2007	366.2	ウ
六〇歳から始める小さな仕事	瀬川　正仁／著	バジリコ	2011	366.2	セ
定年後を楽しむ仕事の本	河合　和／著	日本経済新聞社	2004	367.7	カ
６０歳から少しだけ社会貢献を始める本	佐藤　葉／共著	実務教育出版	2009	367.7	サ
定年後を楽しく生きる１００の知恵	日経ビジネス／共同編集	日経ＢＰ社	2004	367.7	テ

◆中野区立図書館所蔵の資料

図書館内では利用者開放端末（ＯＰＡＣ）、インターネットでは中野区立図書館ホームページ（http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/）にて資料を検索できます。
<参考キーワード>
「転勤」「新入社員」「メンタルヘルス」「定年」「ビジネスマナー」など

☆新聞縮刷版
朝日新聞・読売新聞・日本経済新聞・毎日新聞があります。

◆国立国会図書館　【インターネット】
https://www.ndl.go.jp/
「資料の検索」から国会図書館で所蔵している本や所蔵している雑誌の記事を検索することができます。また、「国立国会図書館サーチ」を利用してキーワードを検索すると全国の公共図書館、美術館や学術研究機関などの蔵書や、国会図書館所蔵の雑誌記事論文など複合的に検索することができます。

◆東京都立図書館【インターネット】
http://www.library.metro.tokyo.jp/
「本や資料を探す」というページから、東京都立図書館所蔵資料（「蔵書検索」）だけでなく都内公立図書館の蔵書（「統合検索」）や専門分野の図書館の検索（「専門図書館ガイド」）など、色々な検索ができます。

情報・相談サイト

◆中野まなＶＩＶＡネット　中野区
http://tokyo-nakano.genki365.net/
中野区の生涯学習支援サイト。中野のまち情報、サークル、教室など、様々な情報を得ることができます。

◆日経Ｂｉｚアカデミー　日本経済新聞社

http://bizacademy.nikkei.co.jp/

幅広い年代に向けたスキルアップサイト。時事キーワードの解説、「私の履歴書」復刻版や新聞の人気連載、スキルアップ講座の案内など、リアルタイムのビジネス情報があります。

◆こころの耳　厚生労働省

http://kokoro.mhlw.go.jp/

働く人のメンタルヘルスをサポートしてくれる情報が調べられます。働く人やその家族、事業者や上司・同僚、支援する人など様々な立場の人が活用できる情報源です。

◆相談窓口　東京都保健福祉局

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/tokyokaigi/madoguti/index.html

心の悩み、経済問題などの相談機関・窓口の紹介がされています。

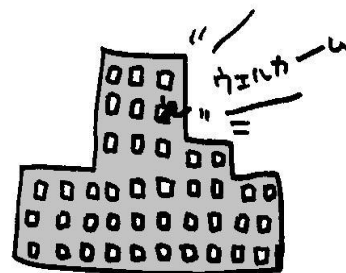
◆こころといのちの相談窓口　中野区

http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/177100/d011484.html

中野区、東京都の様々な相談窓口が紹介されています。

◆ひまわり　東京都福祉局

http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp

東京都内の医療機関が探せます。

オンラインデータベース

オンラインデータベースを利用して新聞・雑誌記事や法令など、様々な事項を検索することができます。中央図書館では以下のようなデータベースを利用できます。

種類	概要
官報情報検索サービス	1947 年 5 月 3 日から当日までの官報記事の検索
聞蔵Ⅱビジュアル	1926 年から当日までの朝日新聞の検索
日経テレコン２１	1975 年 4 月から当日までの日経 4 紙の新聞記事や企業情報などの検索
MAGAZINEPLUS	1981 年からの一般紙・総合誌の雑誌記事検索や学術論文などの検索
WHOPLUS	歴史上の人物から現在活躍する人物まで、約 32 万人のプロフィールの検索
D1-Law.com	判例情報のほか、法律などの改廃履歴、法律判例文献情報などの検索

『初対面の教科書』

「おちまさとプロデュース初対面の教科書」をつくる会／編
日本放送出版協会
2005 年　361.5/シ

春は出会いの季節と言われるように、新しい職場や取引先、または新人を迎え入れたりと初めての出会いを数多く体験する時期です。特に、新入社員や転勤などで新しい職場に飛び込んでいく人は期待以上の不安を抱えていることも多いのではないでしょうか。そんな時にこの１冊。「１対多数の初対面はキーパーソンを見抜け」「すれ違いざまの１分初対面で練習を積む」など、面白おかしく初対面を迎える術が載っています。面接から取引先対応、電話対応なども含まれておりシチュエーション例が数多く、読んでいるうちに初対面が楽しみになってきます。

『これだけはおさえておきたい「仕事の教え方」』

関根雅泰／著
日本能率協会マネジメントセンター
2007 年　336.4/セ

新しい年度になり、新人が入ってきます。新しくできた後輩にあなたはスムーズに仕事を教えられる自信がありますか？教えるって意外と大変です。作業が早いけれど抜けもれが多い人、質問が多すぎる人や言ったことしかやらない人、個々の特性を見抜いて教え方を変えなければいけません。後輩の仕事が進まない理由、それはあなたの教え方によるものなのかもしれません。優秀な後輩を自分で育てましょう。

おすすめ本の紹介

『会社って楽しい？
お金も時間もかけず
成長する方法』

美崎栄一郎／著
ビジネス社　2010 年
336.4/ミ

「楽しい会社はありません。楽しいと思って仕事に取り組む人の中にだけあるのです」この本のあとがきにある言葉です。新年度になっても立場も仕事内容も変わらない、そんなマンネリ感を持ってしまっている人におすすめ。勉強会というビジネス人の交流会をオムニバスの小説形式で描いています。会社内で目標作業を楽しむコツや会社の外での異種業交流の楽しみを紹介しながら、やりがいを見つけるヒントを教えてくれます。

『六〇歳から始める
小さな仕事』

瀬川　正仁／著
バジリコ　2011 年
366.2/セ

定年退職と言ったって今どきの６０歳はまだまだ働き盛り。体力だってあるし、情熱だって衰えていない。せっかく新しい生活に入るのだからやりたかった事や趣味を生きがいとして小さな仕事を始めてみたい。そんな「第二の仕事」を実現した 28 人のお話です。パン屋さんやチンドン屋さんになったり、地域に映画館をつくったり。仕事だから辛いこともあるし、めげることもあるけれど今までの経験や人脈を生かしてやり遂げた成果は、若い頃とは違うこの年齢ならではの喜びがあるのではないでしょうか。